



COMO FOMENTAR LA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS DESDE EL NACIMIENTO A LOS TRES AÑOS

La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar a las dificultades, los problemas y las adversidades de la vida, superarlas y transformarlas. Usted puede ayudar a los niños a desarrollar la resiliencia.

Después de un evento estresante, los niños pueden regresar a tener comportamientos infantiles tales como chuparse el dedo, orinarse en la cama, querer que los cargue todo el tiempo, hacer muchos berrinches, etc. Esos comportamientos son normales. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle para que los niños desarrollen la resiliencia:

- ¡Mantenga la calma y confórtelos! Los niños muy pequeños no siempre pueden entender lo que está sucediendo, pero saben cuándo los adultos están nerviosos o ansiosos. Mantenga control sobre sus emociones.
- Deles amor y proporcíóneles seguridad tanto física como verbalmente sosteniéndolos, meciéndolos, acariciándolos y confortándolos con palabras que los tranquilicen y los calmen.
- Mantenga su rutina diaria (horarios de comidas, horarios de dormir, etc.).
- Anime a que los niños hagan preguntas y dele respuestas directas.
- Limite el tiempo que los niños pasen viendo programas de televisión no apropiados que los alteren o les den mala noticias.
- Dígale a los niños que no es culpa de ellos cuando ocurren cosas malas.

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Los Angeles County Department of Mental Health
dmh.lacounty.gov

SP